Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №19 «Теремок»

**Конспект ОД по физической культуре с элементами фитбола в подготовительной группе.**

**Составитель:** Михайлова

Татьяна Викторовна

**Должность:** инструктор

 по ФИЗО

Подпись:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

И.о.заведующего : Матвиец

Ольга Валерьевна

Подпись: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

п.Нейво-Рудянка

2022г

**Конспект ОД по физической культуре с элементами фитбола в подготовительной группе.**

**Цель**: развитие у детей старшего дошкольного возраста основных видов движения ходьбы и бега через использование фитбол-мячей на занятиях по физкультуре.

**Задачи:**

1. совершенствовать навык разных видов ходьбы (на носках, на пятках) и бега, прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, используя фитбол-мячи;
2. закреплять навык подбрасывания мяча и ведение мяча, используя фитбол-мячи;
3. закрепить умение передвигаться на мяче «змейкой» между ориентирами;
4. развивать чувство ориентировки в пространстве, координацию движений;
5. упражнять мышцы спины и живота;
6. вызвать у детей положительный эмоциональный настрой и желание заниматься физкультурой.

**Оборудование:**фитбол-мячи по количеству детей, конусы-ориентиры, канат, свисток, карточки-картинки, музыкальное сопровождение.

**Предварительная работа:**спортивные упражнения и игры с фитбол-мячами, знакомство с карточками-картинками.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Организованно-методическая****работа** | **ФГОС (приемы руководства)**  |
|  | **Вводная часть** | 3 мин. | Дети, сегодня к нам пришли гости, давайте поздороваемся с ними.Моими помощниками сегодня будут: музыка, карточки-картинки и свисток, будьте внимательными.Слушайте мою команду. | игра «Подарим друг другу улыбки».**Введение в проблемную ситуацию кдеятельности**: каждые четыре года в мире проходят спортивные соревнования Олимпийские игры. Назовите зимние виды спорта.Ребята, вы хотите поучаствовать в соревнованиях?А что необходимо настоящим спортсменам для участия в соревнованиях?С помощью чего можно заниматься спортом?Что вы видите в зале? (мячи)С мячами мы можем поупражняться?**Обобщение:** Поэтому сегодня мы с вами проведём тренировку с помощью мячей. |
|  **1.** | **Подготовительная часть.**Построение в шеренгу по одному.Ходьба и бег:Ходьба обычная по периметру зала, ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег по залу, бегсо сменой направления по сигналу свистка, бег «змейкой» между мячами, ходьба.Продолжаем движение, идём прямо, обычная ходьба.Престроение в 3 колонны через центр. | 5-6мин. | Группа построиться в одну шеренгу!Равняйсь! Смирно! Группа за ведущим направо! По залу шагом марш! (спина прямая, смотрим вперёд)Дышим носом, соблюдаем дистанциюВдох носом, выдох ртом. |  |
| **2.** | **Основная часть.**ОРУ с фитбол-мячами**1**И.п. ос – фитбол в прямых руках внизу, голова опущена вниз, ноги на ширине плеч. 1- поднять мяч вверх, посмотреть вверх, правая (левая) нога назад на носок.2- И.п. (6-8 раз)**2**И.п.- сидя на мяче руки на поясе. 1.- правая (левая) рука в сторону, прыгая на мяче. 2-вернуться в и.п. (тоже в другую сторону 6-8 раз.)**3**. И.п. – сидя на полу ноги широко расставлены, мяч на полу, ладошки на мяче.1-3 –прокатить мяч как можно дальше вперед, тянуться за мячом.4.- вернуться в и.п повторить 6-8 раз.**4**И.п.- сидя на полу руки в упоре сзади, правая (левая)нога на мяче, носок оттянут, левая (правая) прямая на полу.1-3. катать мяч ногой вправо ,влево.4.-вернуться в и.п (тоже в другую сторону повторить по 6-8 р. В каждую сторону ).**5**.И.п-лежа на спине мяч в прямых руках вверху, ноги вместе ( носок оттянут).1.-поднять прямые ноги вверх дотронуться до мяча.2.-вернуться в и.п повторить 6-8 раз. **6**.И.п лежа на спине мяч в прямых руках вверху , ноги вместе (носок оттянут)1.-поднять прямые ноги вверх, передать мяч в ноги, держать мяч.2.-ноги с мячом выпрямить, руки вверх стрелочкой.3.-поднять ноги с мясом вверх, передать мяч в руки.4.-вернуться в и.пповторить 6-8 раз.7.И.плежа на животе, на мяче руки в стороны, ноги в стороны на носках в упоре на полу.1.-прокатываемся вправо, влево2.-и.п 6-8 раз.8.И.п сидя на мяче.1.-прыжки.2.-и.п 6-8 раз.**Основные виды движений:**Стоя в шеренге; 1. Прыжки на мяче между ориентирами, «змейкой».2. Ходьба по канату боком приставным шагом , мяч над головой, с высоким подниманием колена.3.Прыжки на мяче до кегли. « Доскачи и быстро возьми кеглю.»4. Подбрасывание мяча вверх 10 раз.Смена движений, перестроение. | 10мин.15мин. | 1. Выполняется по показу воспитателя.2. По карточке.3.Это упражнение нам покажет Лена.4. По карточке.5. По показу воспитателя.6. По показу воспитателя.7. Это упражнение нам покажет Егор.Команда: сомкнутьсяповернуться вперёд.Сейчас вы будете выполнять основные движения с мячами.1.Сидя на фитболе держим мяч за ручку, ноги согнуты в коленях , прыгают на мяче.2. Идём по верёвке, держим мяч на поднятых руках, смотрим на него.3.Сидя на фитболе держим мяч за ручку, прыгают на мяче до кегли и берут кеглю в руку, обрано идут шагом и встают в шеренгу, 4.Встаём в круг свободно, подбросить мяч 10 раз, считать про себя. | 3. Пример из личного опыта ребёнка.7. Пример из личного опыта.8.Самостоятельная деятельность 1.Показ ребёнком.2. Показ воспитателем.3.Показ ребенком.3.Показ воспитателем. |
| **3.** | **Подвижная игра: «Ловишка»****Игра малой подвижности: «Гусеница».** **Заключительная часть**Перестроение в одну шеренгу. | 5мин.3мин. | Выбираем ловишку по считалке. Вспомним правила игры: На мячах прыгаем, а ловишка ловит. Кого поймает, тот становится ловишкой.Дети встают друг за другом, на мячах, передвигаются, изображая гусеницу.Детиесли вам было интересно сегодня? Если вы научились ходить и бегать с мячом?Если вы научились прыгать на мяче?Если у вас всё-всё получилось. | Дети проговаривают считалку.Дети посмотрите какая получилась гусеница длинная. Хлопнуть в ладоши 1 раз.Хлопните в ладоши 2 раза.Топните ногой и хлопните в ладоши 3 раза.Анализ занятия детьми по вопросам: Что вам очень понравилось? Что было трудно? В следующий раз мы постараемся всё выполнить правильно.  **«Открытый конец»** Ребята, я вам предлагаю сейчас пойти на прогулку и продолжить нашу тренировку на свежем воздухе, а вы подумайте с помощью каких игр и упражнений можно провести тренировку? Прощаются с гостями, уходят. |

**Инструктор.**

Пришло время отдохнуть

И массаж всем сделать тут.

*Дети встают в круг.****Самомассаж***

Ежик колет нам ладошки,

Поиграем с ним немножко.

Ежик нам ладошки колет –

Руки к занятиям нам готовит.

Мячик-ежик мы возьмем, *(подбрасываем мячик вверх)*

Покатаем и потрем. *(прокатываем между ладошек)*

Вверх подбросим и поймаем, *(опять подбрасываем мячик)*

И иголки посчитаем. *(пальчиками мнем иголки мячика)*

Пустим ежика на пол, *(кладем мячик на пол)*

Рукой ежика *прижмем (ручкой прижимаем мячик)*

И немножко покатаем… *(катаем мячик)*

Потом руку поменяем *(меняем руки)*

**Инструктор.**Молодцы, а какую игру мы знаем про витамины.

**Дети.**«Витаминки»

**Инструктор.**У вас в руках – витаминки (массажные мячи), положите их на пол. Как только зазвучит музыка, вы начинаете передвигаться бегом по кругу. Когда музыка закончится, быстро хватайте витаминки. Берегитесь, это может сделать микроб, и тогда микробом будете вы.

**Подвижная игра «Витаминки»**

Дети образуют круг, в середине круга стоит Микроб - ребёнок. Перед каждым ребёнком лежит массажный мяч - витамины. Звучит музыка. Дети вместе с «Микробом» бегают, по кругу, как только музыка заканчивается, задача детей первым взять мяч - витаминку. Если ребёнок остаётся без мяча, то он становится «Микробом»

*Правила:* 1. Не толкаться.

2. Не выхватывать мяч у детей.

3. Не брать мяч раньше, чем закончится музыка.

**Инструктор.**Отлично мы играли. Микробу урок преподали.